



# 2026年 3月～4月の行事予定

※下記の予定は3月5日時点の情報であり、追加・変更の場合はご了承ください。



日	月	火	水	木	金	土
15 ・一中PTA	16	17古紙回収 ・つばきの会 ・青バト隊総会	18 ・上津小学校卒業式	19 ・あみものサークル	20春分の日	21 ・交対協監査 ・スポ協監査 ・スポ協打合せ
				・大正琴		・書道
22	23 ・こども食堂準備	24古紙回収 ・上津小終業式 ・こども食堂	25 ・自治協会 ・同推協監査	26文書配達 ・四つ葉会 ・交対協総会	27	28
29 ・上津公園提灯設置 ・スポ協代議員会	30 ・奥井谷前町内常会	31古紙回収	4/1	2 ・こども食堂準備 ・自治協会講演会	3 ・こども食堂	4
5	6	7古紙回収 ・社福監査	8	9文書配達 ・上津小入学式 ・出雲一中入学式 ・四つ葉会	10 ・交対協見守り活動(鳥屋川) ・花と緑の会監査	11

## かみつ里山食堂便り

2月15日に里山食堂を開催しました。雪も解け、町内外より多くの方にご来場頂きました。また、食材の寄付も多々あり、メニューの内容変更や追加をおこないました。

当日は、平田で新たに子ども食堂を立ち上げられる方々が、参考のため見学・食事にいらしゃいました。これから準備など大変ですが、その地区ならではの食堂が開催されますことを願っています。

丸ヶ谷のBサロンの皆さんが、4月に里山食堂の出張食堂を利用したいとの申し込みがありました。昨年は、船津、和久輪・延畑・西谷の方々に利用して頂きました。皆さんの交流の一環として、食事を楽しんでいただくと嬉しく思います。地区の取りまとめや準備などしていただく方々には、お世話になります。よろしくお願いいたします。

また春休みには、3月24日(火)と4月3日(金)「子ども食堂」を開催します。予約制となっております。町内外の子どもさん、保護者の方、関係者の皆さんもおいで下さい。(近所の子どもや、親戚の子と一緒にでもOKです)

### 2月15日かみつ里山食堂メニュー

- ◎ひじき五目ご飯(α化米)
- ◎鶏肉のマーマレード焼き
- ◎水菜と人参のドレッシング和え
- ◎かぼちゃとさつま芋のサラダ
- ◎季節の野菜の煮物

- ◎焼きネギ
- ◎味噌汁
- ◎大根漬物
- ◎ブラウニー

### 今月のレシピ

#### ◎パン耳ケーキ(16.5×7.5×5のパウンド型)

材料食パンの耳140g、卵(M)1個、砂糖40g、牛乳250ml、溶かしバター10g、粉砂糖適宜

#### 作り方

- ①食パンの耳は1cm幅に切る。
  - ②卵、砂糖、牛乳をよく混ぜ、更に溶かしバターを加えて混ぜる。
  - ③②に①を漬け込み、卵液をしみこませるように20～30分くらいおく。時々かき混ぜると良い。
  - ④パウンド型にいれ、190℃に温めたオーブンで30分焼く。表面がカリカリする程度になれば型から出し、粗熱がとれるまで冷ます。
  - ⑤④に粉砂糖をふり、1.5cmの厚さに切って盛る。
- ※食パンで作るときは6枚切り2枚を使う。  
※バターは耐熱容器に入れ、600Wで30秒くらいかける。



《食育指導士 遠藤 訓子》



## ～斐伊川が育んだ 上津ロマン～

上津コミュニティセンター報

2026年3月

第323号

# かみつ

発行：上津コミュニティセンター  
 所在地：出雲市上島町1031  
 電話：0853-48-0301  
 F A X：0853-48-0361



### 上津の人口

令和8年1月末(前月末比)  
 世帯数 394戸(-2)  
 人口 1,013人(-3)  
 男性 537人(±0)  
 女性 476人(-3)

このQRコードをスマホのカメラで読み込むと上津コミセンのHPへ！ぜひお試しください。

### 昔のあそび



2月27日(金)、上津コミセン大会議室で、上津小1年生9名と地域の大人4名が昔のあそびを楽しみました。まずは向かい合って自己紹介の後は、3チームに分かれ、全員で上津ふるさとカルタをしました。このカルタは当時の上津小の生徒たちが上津の風景を描いたもので、読み札には史跡や名所などの情報が入っており、遊びながら上津のことが学べます。また、羽根つきやめんこ、あやとり、将棋が人気で、「羽根つきが9回続いた」「あやとりができて楽しかった」など、子どもたちは時間が過ぎててもまだまだ遊び足りない様子でした。



### 上津地区自治協会より

#### 子どもたちの未来を一緒に考えませんか？

皆さんは、上津幼稚園の現状をご存じでしょうか。入園希望者がいないため、令和7年度から休園となっており、8年度も引き続き休園となります。ただし、入園希望者が2名以上いれば、9年度に再開することが可能です。

現在、上津地区自治協会では今後の上津幼稚園のあり方について協議を行っています。8年度には作業部会を設け、より具体的な議論を進めていく考えです。この部会では、地区の意見を聞いたり、関係する情報を集めたりします。

子どもたちにとって、より良い上津となるよう皆さんも部会に加わってみませんか。参加したい方、興味のある方は、3月末までに上津コミュニティセンターへご連絡ください。



### 味噌づくり教室

2月25日(水)、上津コミセン実習室で「味噌づくり教室」を開催しました。参加者は男女あわせて16名。当日は事前に各自で柔らかく煮た大豆を持ち寄り、麴と塩をよく混ぜ合わせた中へ潰した大豆を入れていきます。力を入れ両手の付け根で押すようにして混ぜ、麴と大豆をなじませるとほぼ終わり。味噌を玉にし、空気が入らないように容器に詰めていきます。最後に塩を振り密閉したら約10ヶ月、じっくり熟成させたら完成です。



今年も参加者の要望で麴の量を同量、1.5倍、2倍と選べるようにしました。「麴が多いとまろやかだったわ」「この味噌じゃないと家族が満足しない」などと感想を話していました。



味噌作りは今後も開催しますので、興味のある方は、ぜひご参加ください。

### わたしの水墨画



千年  
親子仲良くかけまわる。  
畑 義夫

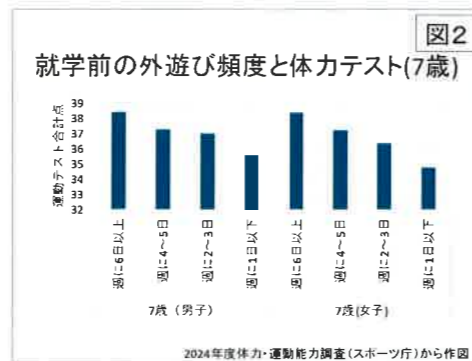
春です 外遊びです



今年は寒かったり暖かったり差はげしかったのですが、2月半ばの積雪以降は何となく春になったようです。大人も子どもも外遊びの季節になりました。全国調査による7歳児の立ち幅跳び能力(図1)は平成元年以降はどんどんその距離が短くなっています。外遊びの減少のためと言われてい

ます。スポーツ庁の調査(図2)によると就学前の外遊び頻度が7歳児の体力テスト点数と関係ありそうです。背景には幼い頃からのメディア長時間使用があると思います。「寒いと子どもがかわいそう」という意見もありますが、

そう言いながら汗だくで雪遊びしている子どもはたくさんいます。子どもも今のうちから80歳での転倒・骨折予防が必要です。



更生保護女性会よりお礼

日頃より更生保護女性会の活動に対しまして、ご理解とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

令和7年度は7万4100円のご寄付をいただきました。出雲市の保護女性会でまとめ、その一部を上津小学校に図書カードとして贈呈しました。

その他は、刑務所、女性自立支援施設、少年支援センター等に寄附されます。

以上報告に併せ厚くお礼申し上げます。

☆上津更生保護女性委員

- 渡部 早苗 (和久輪)
- 嘉本 美和子 (丸ヶ谷)
- 佐々木 由紀子 (奥井谷前)
- 藤原 めぐみ (船津上ゲ)

- (寄付の御礼)
- 香典返しとして( )内は故人
  - 【上津地区自治協会へ】
  - 大谷町内 西尾 勲(裕子)様
  - 奥井谷前町内 安田 修二(正次)様
  - 【上津地区社会福祉協議会へ】
  - 大谷町内 西尾 勲(裕子)様
  - 奥井谷前町内 安田 修二(正次)様
  - 一般寄付として
  - 【上津コミュニティセンターへ】
  - 令和八年 上津四十二会様
- ご芳志ありがとうございました

消防避難訓練



2月17日(火)、コミセンを使用していた民生委員児童委員協議会の皆様と一緒に訓練をしました。

かみつ健康づくりスタンプカード  
現在2,486枚  
スタンプがたまったら、コミセンに持っていきよう!

令和八年 上津四十二会

令和八年一月二日、新年の清々しい空気の中、私たちは上之郷神社にて四十二会のご祈禱を執り行いました。

今回のご祈禱、同窓会には、十六名の同窓生のうち十二名が参加し、さらに恩師のお二人をお招きすることができました。同窓会では、久しぶりに顔を合わせる仲間たちと、学生時代の出来事や、それぞれの近況報告などを話し、楽しい和やかな会となりました。

恩師、そして旧友たちとの語らいは、私たちの心に深く刻まれ、新たなスタートへの活力となりました。

《代表：遠藤洋平(上島上ゲ)》



上津運動公園の工作物撤去作業について



斐伊川の河川敷(山田橋南詰)にある上津運動公園は、平成の半ばまでは地区のスポーツ行事や町内の草野球などで利用がありましたが、今後の利用見込みがないことから占用の継続(更新)をしないことになりました。

そこで、公園内にある工作物(看板、支柱、大型タイヤ埋設)を撤去し原状回復することが必要となり、この工作物の撤去作業を大福工業(株)さまが、地域貢献活動として無償で行っていただきました。ご協力誠にありがとうございました。

なお、大型タイヤ82本の処分費用については、出雲市が負担することになりました。

高齢者ドライバーの交通事故防止活動の一環として「シルバー安全運転チャレンジ174」に上津地区より1チームが参加し、無事故無違反を達成したチームを対象に行った抽選会で銅賞を受賞されました。メンバーは上島上ゲ町内の嘉本甫(チームリーダー)さん、畑義夫さん、榎原嘉久さんの三名です。これからも安全運転心がけましょう。

《上津地区交通安全対策協議会より》

RELAY ツレ(受け継ぐ)・TALK トーク(お話)~No.33~

影山康文さん(森坂町内：さくら繊維様)にお話を伺いました。

雲南市吉田町で縫製工場を創業して40年、縁あってこの上島町に土地を借りる事が出来、移ってからは16年になります。今は影山慎介に経営を引継ぎましたが、私も上島町で務めております。

最近では中国及びベトナムから12名の研修生を受け入れ、地元の従業員の方と共に総勢22名で縫製工場を運営しています。

材料費高騰等の物価高や外国人就労に伴う国の監査対応など、経営環境は厳しく多忙ですが、地元の皆様にご理解を頂いていることに感謝しております。

研修生の2人を紹介します。  
☆高燕霞(gāoyàn xiá) エンさん  
出身：南通如皋 中国  
好きな食べ物：日本のお刺身、お寿司、和牛お肉  
在住年数：上島町に来て2年 仕事：アパレル関係  
楽しみ：みんなと一緒に働くことや街で買い物をすること

困り事：特にありません  
将来の夢：日本での永住権を得たいです

☆TRAN THINUOI チャンさん  
出身：ハイフォン市 ベトナム  
好きな食べ物：お刺身とお寿司  
在住年数：上島町に来て3年 仕事：縫製工、独身  
楽しみ：野菜を育てることやお料理をすること  
困り事：スーパーマーケットが遠い為、生活が少し不便  
将来の夢：ベトナムに戻っても、数年後には、また日本で働きたいです  
皆さま、今後ともよろしくお祈りします。



エンさんとチャンさん、友達も一緒に、手作り料理で春節をお祝いしました。



《上津のスタジイ》